



Implicaciones terapéuticas

Tema 2. Aportaciones de la psicología positiva a la evaluación (II)

Introducción

Una de las contribuciones más importantes de la psicología positiva es la insistencia y el enfoque en valorar el funcionamiento positivo. Como ya señaló Seligman en sus propuestas para el desarrollo de esta corriente, hay distintas aristas que necesitan ser desarrolladas para que la psicología positiva siga avanzando. Dentro de estos desarrollos está la elaboración de medidas de evaluación, que nos permita tanto entender mejor el funcionamiento de las variables de este campo como evaluar la eficacia de las intervenciones que se van desarrollando dentro de la corriente.

La psicología clínica, tradicionalmente, ha elaborado una serie de medidas relacionadas con la patología:

- ▶ Entrevistas clínicas.

- ▶ Instrumentos de autoinforme o cuestionarios.

- ▶ Autorregistros.

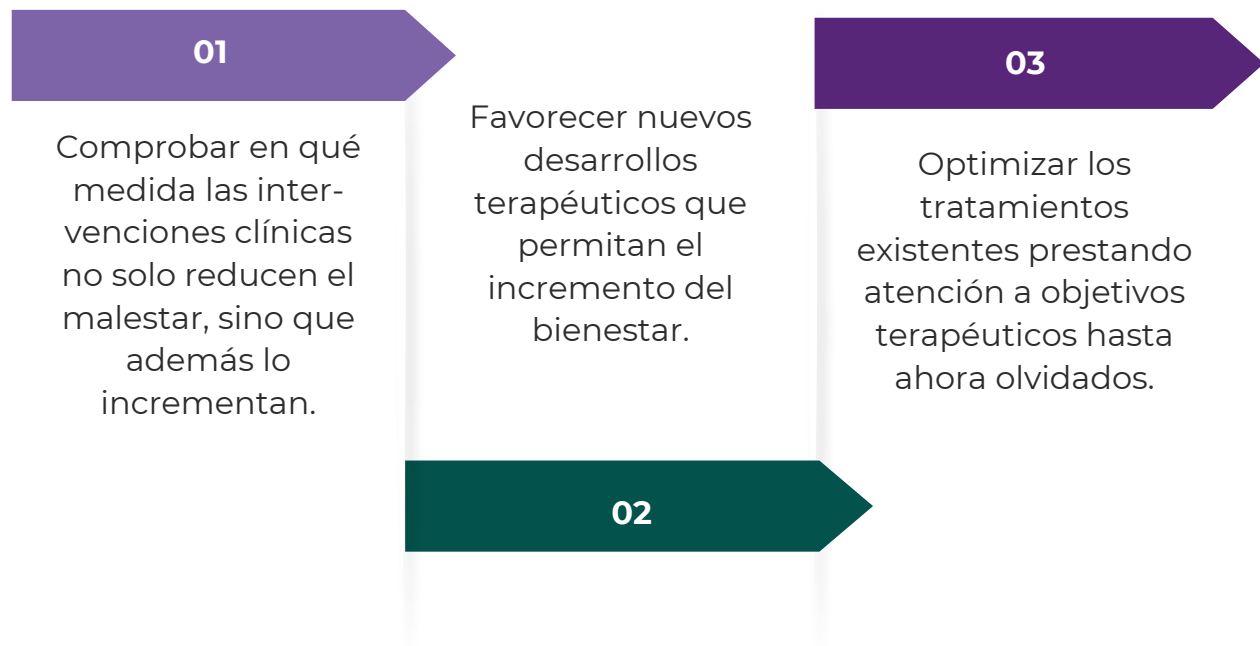
Todas ellas han servido para comprender y analizar los efectos de las intervenciones sobre el estado clínico y la sintomatología (Vázquez y Muñoz, 2004). Sin embargo, a

lo largo de la historia de esta ciencia también aparecen algunas medidas vinculadas con el funcionamiento positivo (motivación, inteligencia), pero estas medidas no se incorporaron en la práctica de la psicología clínica. En definitiva, la psicología positiva postula la importancia de la medida de variables relacionadas con el funcionamiento positivo, ya que como lo hemos postulado en temas anteriores, la ausencia de sintomatología no es sinónimo de bienestar. Por tanto, desde este enfoque, se ha hecho un esfuerzo por elaborar medidas que reflejen y capturen conceptos como el del bienestar subjetivo, fortalezas, emociones positivas, optimismo, calidad de vida, entre otros.

A continuación, se revisarán los principales instrumentos de autoinforme (o cuestionarios) diseñados desde la psicología positiva y el uso de autorregistros en la evaluación de casos clínicos.

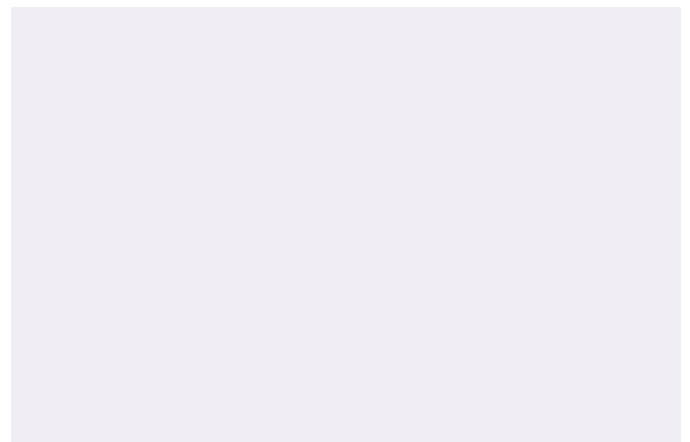
2. Los instrumentos de autoinforme o cuestionarios

Algunas razones por las que es importante incluir cuestionarios sobre el funcionamiento positivo en nuestros protocolos de evaluación son las siguientes:





En estos últimos años se ha producido un énfasis en la medición de elementos positivos, y un ejemplo son los instrumentos que podemos encontrar en la página psicologiapositiva.org (derivada de la original en inglés www.authentic-happiness.org). Muchos de estos cuestionarios están disponibles en español y para algunos incluso existen datos normativos para nuestro país como, por ejemplo, la SWLS, que mide la satisfacción vital (Vázquez, Duque y Hervás, 2013).

A continuación, se presentará una descripción de las medidas de evaluación desarrolladas en el marco de la psicología positiva para evaluar las variables más relevantes de la misma.



2.1. Cuestionarios para la evaluación del bienestar hedónico

La evaluación del bienestar hedónico puede dividirse en:

-  Instrumentos que evalúan variables relacionadas con escalas de emociones.
-  Satisfacción con la vida.

Evaluación del afecto positivo y negativo (PANAS)

Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark y Tellegen, 1988). El PANAS es de las escalas más utilizadas para evaluar el afecto positivo y negativo. Es una medida breve y fácil de administrar. Partiendo de la base de estudios previos, los autores buscaron aislar los descriptores del afecto positivo y del afecto negativo.



La escala está compuesta por 20 ítems que describen distintas emociones: 10 ítems de emociones positivas y 10 de emociones negativas, donde el evaluado debe indicar en qué medida experimenta cada una de las emociones utilizando una escala de cinco opciones: desde 1 (muy poco o nada) hasta 5 (siempre o casi siempre).

Esta escala cuenta con dos subescalas: afecto positivo y afecto negativo. El afecto positivo (AP) refleja el punto hasta el cual una persona se siente entusiasta, activa, alerta, con energía y participación gratificante. El afecto negativo (AN) representa una dimensión general de malestar subjetivo, que incluye una variedad de estados emocionales aversivos como disgusto, ira, culpa, miedo y nerviosismo.

▶ Escala de Satisfacción con la Vida

Diener et al. (1985) elaboran esta escala para medir el concepto de bienestar subjetivo de la perspectiva hedónica.

El bienestar subjetivo está constituido por:

- ▶ Un componente cognitivo que supone preguntarle a la persona en qué medida está satisfecha con la vida.
- ▶ Dos componentes afectivos que evalúan el grado en que la persona ha experimentado una serie de estados afectivos, que luego se agrupan en niveles de afecto positivo y negativo.



La escala está compuesta por cinco ítems, donde el evaluado tiene que responder en qué medida está de acuerdo con una serie de afirmaciones utilizando para ello una escala de 7 opciones de respuesta, desde 1 es "totalmente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo".

Los ítems de la escala son:

- ▶ En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea.
- ▶ Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes.
- ▶ Estoy satisfecho con mi vida.
- ▶ Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido.
- ▶ Las circunstancias de mi vida son buenas.

En esta escala las puntuaciones más altas dan cuenta de una mayor satisfacción subjetiva.

2.2. Bienestar eudaimónico

Si bien contamos con medidas de evaluación del bienestar hedónico desde hace varias décadas, el aspecto eudaimónico ha estado descuidado, especialmente por la falta de modelos de referencia. Con la aparición de los modelos (Deci y Ryan, Ryff, etc.) empiezan a surgir estas escalas.

▶ Escala del bienestar psicológico de Ryff (1989):

Es un instrumento cuya base teórica es el modelo de bienestar psicológico planteado por Ryff. Se centra en la medición de las seis facetas del bienestar: control ambiental, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas con los demás

La escala consta de 29 afirmaciones (también hay otras versiones: la versión extendida tiene 39 ítems y la original 84) que se responden en una escala que oscila entre 1 y 6, siendo 1 "completamente en desacuerdo" y 6 "completamente de acuerdo". La escala presenta ítems invertidos que deben ser corregidos. Luego cada ítem se suma a la puntuación de cada una de las seis subescalas.

Algunos ejemplos de ítems de la escala son: "cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas", "me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga" (ítem invertido), "disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad", "en general, me siento seguro y positivo conmigo mismo".



2.3. La evaluación de las fortalezas

Evaluar las fortalezas en el marco de la psicología positiva, es tan importante como evaluar la personalidad en la psicología tradicional. Es un aspecto que puede ser de gran utilidad en el marco clínico, ya que nos brinda información sobre los aspectos positivos de la personalidad del evaluado.

▶ Cuestionario VIA de las fortalezas personales

Este cuestionario refleja el modelo de fortalezas planteado por Peterson y Seligman (Peterson et al., 2004). Para los autores una fortaleza es un rasgo que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Las fortalezas son las vías para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas y alcanzar la vida plena.

El Inventario de Fortalezas es un cuestionario de autoinforme de 120 ítems en el que los encuestados informan hasta qué punto las afirmaciones presentadas se aplican a ellos mismos. Se evalúa cada una de las 24 fortalezas de la clasificación VIA. El cuestionario utiliza una escala de Likert de cinco puntos que va de 1 (muy diferente a mí) a 5 (muy parecido a mí).

Algunos ejemplos de ítems son "encuentro que el mundo es un lugar muy interesante" (curiosidad) y "nunca dejo de hacer una tarea antes de que esté terminada" (persistencia).

El rango de puntuación para cada una de las fortalezas oscila entre 10 y 50, siendo los puntajes más altos los que indican un mayor predominio de la fortaleza.



Una particularidad del cuestionario es que se responde a través de la página Web: <https://www.viacharacter.org/>. El cuestionario es gratuito, pero es necesario registrarse para tener acceso al mismo. Al terminar de responder, el sistema brinda al usuario los resultados de la evaluación.

3. Los autorregistros

Una de las herramientas que se utilizan en consulta, son los registros que pedimos a los pacientes que realicen a lo largo de la semana (autorregistros). Los autorregistros son una herramienta muy flexible que podemos utilizar de manera muy amplia.

Con este método, solicitamos al paciente que observe durante un tiempo (por ejemplo, una semana) una conducta objetivo que queremos evaluar, así como las variables que la rodean.



Por ejemplo, podemos emplear autorregistros para registrar los pensamientos negativos recurrentes que suelen ser totalmente injustificados y que distorsionan nuestra percepción de la realidad. Por ejemplo, frases como "qué torpe soy" o "todo me sale mal". Nuestro objetivo será identificar estos pensamientos, observar qué emociones los acompaña, qué acciones llevamos a cabo como resultado de ellos, y determinar si se trata de un error o distorsión cognitiva. A partir de ahí, podremos generar pensamientos alternativos como, por ejemplo: "como cualquier ser humano, cometo errores" o "algunas cosas sí salen bien".

Cuando nos referimos a registrar, estamos solicitando al paciente que observe en primer lugar lo que deseamos que aumente o disminuya. Después, deberá anotar la frecuencia con la que ocurre durante el día o la semana. Por último, procederemos a analizar y trabajar con lo que haya sucedido. Esto implica que, al llevar a cabo un registro, nos volvemos conscientes de nuestras conductas o pensamientos. Dejamos de actuar impulsivamente y, en ocasiones, desconectamos el piloto automático que normalmente utilizamos a lo largo del día.

Tradicionalmente, los autorregistros se han empleado para registrar o anotar aspectos relacionados con pensamientos, emociones o conductas problemáticas (Vázquez y Muñoz, 2004). Sin embargo, también se pueden hacer registros que ayuden al paciente a identificar y estar atento a emociones o estados positivos. Además de registrar síntomas, puede también ser conveniente que los pacientes vigilen y perciban la existencia de estados positivos que probablemente son escasos y, si existen, apenas les prestan atención. Una sugerencia de registro que hacen Fava, Berrocal y Ruini (2008), es añadir una columna para identificar elementos como “pensamientos boicoteadores” que abortan momentos de felicidad.

Por ejemplo, un paciente puede registrar los momentos buenos que vive en su día a día y qué emociones positivas surgen en esos momentos (alegría, orgullo, gozo, calma, satisfacción, diversión, etc). Además, podemos pedir al paciente que anote si surge algún pensamiento sabotador de esos momentos de felicidad (como, por ejemplo, “esta felicidad va a durar poco”, “si estoy disfrutando, eso significa que después vendrá algo malo”).



La intervención psicoterapéutica debe dirigirse a prestar atención también a las emociones positivas y su mantenimiento, algo no muy tratado en nuestro modo de hacer psicología.

A continuación, se presenta un ejemplo de autorregistro de emociones positivas.

Situación	Emoción positiva	Intensidad (0-10)
Fui al cine con mi mejor amiga	Alegría, agradecimiento	8

Mantener un registro de las cosas positivas que ocurren a nuestro alrededor a través de un diario nos brinda la oportunidad de enfocar nuestra atención en las emociones agradables que a veces pasan desapercibidas en nuestras vidas o que damos por sentado. Este ejercicio de atención nos ayuda a cultivar una actitud más positiva, lo que puede aumentar nuestro estado de ánimo. Además, si realizamos este ejercicio enfocándonos en otra persona, por ejemplo, registrando las buenas interacciones que hemos tenido, también contribuirá a mejorar nuestra relación con esa persona.

A continuación, se presenta un ejemplo de autorregistro de aspectos positivos de la pareja.

Situación	Emoción positiva	Intensidad (0-10)	Consecuencia
Mi esposo me prepara el almuerzo	Agradecimiento, amor	7	Le doy las gracias y él se muestra contento

Cierre

Hay varias razones para incluir de modo rutinario, en nuestros protocolos de evaluación, medidas de funcionamiento positivo. Los cuestionarios o autorregistros positivos nos pueden ayudar a comprobar en qué medida las intervenciones clínicas no sólo reducen el malestar, sino que también incrementan el bienestar. Además, permite diseñar intervenciones de atención a objetivos hasta ahora poco atendidos y que deberían formar parte de alguna manera de los objetivos terapéuticos de muchos problemas por los que la gente pide ayuda. Es importante entender el marco terapéutico de forma que se incluyan también las fortalezas del individuo y sus experiencias positivas. Evaluar sus fortalezas y recursos positivos más allá de sus debilidades y síntomas puede tener un importante efecto en el paciente.



Referencias

Berrocal, C., Ruini, C., y Fava, G. (2008). Aplicaciones clínicas de la terapia del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *Psicología Positiva aplicada*. España: Desclée de Brouwer.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52.

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.

Vázquez, C., Duque, A., y Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*.

Vázquez, C., y Muñoz, M. (2004). *Entrevista diagnóstica en Salud Mental*. España: Editorial Síntesis.

Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6).

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.